

Liceo Scientifico Statale “Innocenzo XII”
ANZIO (Roma)

Programma finale di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Anno scolastico 2018/2019

Classe: 1BS

Contenuti

Concetti essenziali su corpo, movimento e salute:

- potenziamento fisiologico: capacità coordinative e capacità condizionali
- stretching muscolare
- tecniche relative ai fondamentali di gioco e tattiche individuali e di squadra dei principali giochi sportivi
- regolamenti e codici arbitrali
- argomenti teorici: giochi sportivi, sport individuali, allenamento a corpo libero, principi di anatomia dell'apparato locomotore, principi di teoria dell'allenamento, metodi e tecniche di allenamento, principi di teoria dell'alimentazione.

Applicazioni pratiche in campo sportivo:

- riscaldamento di base
- sport di squadra: pallavolo, calcio a 5, palla prigioniera, palla a mano
- sport individuali: tennis tavolo, badminton, tennis
- esercitazioni alternative: allenamento a corpo libero, vortex

Obiettivi raggiunti

Gli alunni sono in grado di utilizzare in modo più o meno ampio le conoscenze anatomo-fisiologiche del corpo umano in campo pratico; inoltre sono in grado di praticare i più comuni sport di squadra e individuali applicando i fondamentali di base. Gli alunni hanno ampie conoscenze riguardo l'applicazione dei regolamenti, dei ruoli e degli schemi tipici degli sport più comuni.

L'insegnante
Prof.ssa COLELLA CATERINA

Gli alunni

